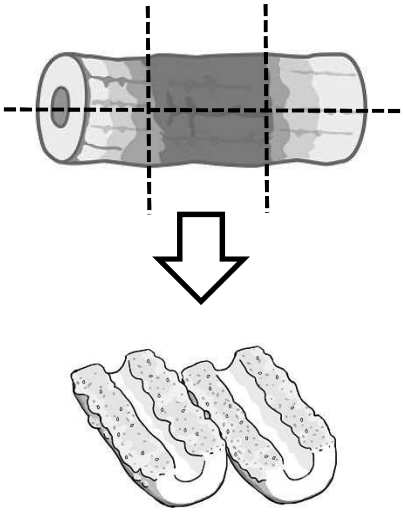
ちくわの磯辺揚げ

●ちくわについて

焼きちくわは、たらやほっけ、いとよりなどの魚のすり身を棒に巻き付けて焼いたものです。棒を抜くと筒状になり、竹の切り口のように見えることから「竹の輪っか」という意味で「ちくわ」と名付けられました。ちくわの磯辺揚げはとてもシンプルな献立ですが、魚が苦手な児童・生徒たちもよく食べる献立です。

材料（４人分）		切り方
焼きちくわ	2本	舟形
★小麦粉	大さじ6	
★あおのり	少々	
★卵	1/2個	
★水	大さじ2と1/2	
揚げ油	適量	

作り方

① 小麦粉はふるい、★の材料を合わせる。

② ちくわに①をつけ、170～180℃の油で揚げる。